



令和 元年 7月 離乳食献立予定表



きたひだまり保育園

		午前食	午前食			午後食		
日付		初期食5~6ヶ月頃	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料
1	月	①おもゆ ②豆腐 ③ほうれん草	①お粥 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①軟飯 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②長葱 大根 だし 味噌 ③豆腐 人参 ほうれん草 だし 醤油	①お粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③カレイとさつまいもの煮物	①軟飯 ②ほうれん草のすまし汁 ③カレイとさつまいもの煮物	①米 ②ほうれん草 人参 だし 塩 醤油 ③カレイ さつまいも だし 醤油
2	火	①おもゆ(しらす入り) ②人参 ③かぼちゃ	①かぼちゃとしらすのお粥 ②もやしのスープ ③人参の甘煮	①かぼちゃとしらすの軟飯 ②もやしのスープ ③人参の甘煮	①米 しらす かぼちゃ 玉葱 だし 醤油 ②もやし スッキリニ だし 塩 ③人参 三温糖	①お粥 ②かぼちゃのスープ ③ひき肉のトマト煮 ④オレンジ	①軟飯 ②かぼちゃのスープ ③鶏団子のトマト煮 ④オレンジ	①米 ②かぼちゃ 人参 だし 塩 ③鶏ひき肉 玉葱 パン粉 トマト 三温糖 ④オレンジ
3	水	①おもゆ ②カレイ ③じゃが芋	①お粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③カレイのブロッコリーあんかけ	①軟飯 ②じゃが芋の味噌汁 ③カレイのブロッコリーあんかけ	①米 ②じゃが芋 人参 だし 味噌 ③カレイ 玉葱 ブロッコリー だし 醤油 片栗粉	①パン粥 ②ブロッコリーのスープ ③じゃが芋とひき肉のミルク煮 ④バナナ	①食パン ②ブロッコリーのスープ ③じゃが芋とひき肉のミルク煮 ④バナナ	①食パン 牛乳 ②ブロッコリー 玉葱 だし 塩 ③じゃが芋 鶏ひき肉 牛乳 塩 ④バナナ
4	木	①おもゆ ②豆腐 ③小松菜	①納豆粥 ②豆腐のすまし汁 ③きゅうりと人参のおかか和え	①納豆軟飯 ②豆腐のすまし汁 ③きゅうりと人参のおかか和え	①米 納豆 ②豆腐 小松菜 だし 醤油 塩 ③きゅうり 人参 醤油 鰹節	①煮込みうどん ②なすとしらすの煮浸し ③りんご煮	①煮込みうどん ②なすとしらすの煮浸し ③りんご煮	①うどん 鶏ひき肉 小松菜 人参 だし 醤油 塩 ②なす しらす だし ③りんご 三温糖
5	金	①おもゆ ②カレイ ③さつまい	①そうめん ②カレイの照り焼き風あんかけ ③さつまいの甘煮	①そうめん ②カレイの照り焼き風あんかけ ③さつまいの甘煮	①そうめん 人参 大根 ほうれん草 だし 塩 醤油 ②カレイ だし 醤油 三温糖 片栗粉 ③さつまい 三温糖	①お粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③さつまいのひき肉あんかけ	①軟飯 ②ほうれん草の味噌汁 ③さつまいのひき肉あんかけ	①米 ②ほうれん草 大根 だし 味噌 ③さつまい 人参 鶏ひき肉 だし 醤油 片栗粉
19	金	①おもゆ ②カレイ ③さつまい	①カレイと人参のお粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③さつまいの甘煮	①カレイと人参の軟飯 ②チンゲン菜のすまし汁 ③さつまいの甘煮	①米 カレイ 人参 ②チンゲン菜 長ねぎ だし 塩 醤油 ③さつまい 三温糖	①お粥 ②キャベツの味噌汁 ③さつまいのひき肉あんかけ	①軟飯 ②キャベツの味噌汁 ③さつまいのひき肉あんかけ	①米 ②キャベツ 人参 だし 味噌 ③さつまい ひき肉 長ねぎ だし 醤油 片栗粉
6	土	①おもゆ ②豆腐 ③ブロッコリー	①お粥 ②豆腐の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①軟飯 ②豆腐の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①米 ②豆腐 わかめ だし 味噌 ③じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 だし 醤油	①お粥 ②じゃが芋とカレイのポトフ風 ③バナナ	①軟飯 ②じゃが芋とカレイのポトフ風 ③バナナ	①米 ②じゃが芋 人参 玉葱 カレイ だし 塩 ③バナナ
8	月	①おもゆ ②しらす ③トマト	①お粥 ②チンゲン菜のスープ ③なすとツナのトマト煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③なすとツナのトマト煮	①米 ②チンゲン菜 長ねぎ だし 塩 ③なす トマト ツナ水煮缶 ケチャップ 三温糖	①そぼろ粥 ②なすの味噌汁 ③きゅうりの白和え風	①そぼろ粥 ②なすの味噌汁 ③きゅうりの白和え風	①米 鶏ひき肉 だし 醤油 三温糖 ②なす チンゲン菜 だし 味噌 ③きゅうり 人参 豆腐 醤油
9	火	①おもゆ ②カレイ ③かぶ	①さつまい粥 ②かぶのすまし汁 ③カレイと野菜の煮物	①さつまい軟飯 ②かぶのすまし汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 さつまい ②かぶ 小松菜 だし 塩 醤油 ③カレイ 玉葱 人参 だし 醤油	①お粥 ②小松菜のスープ ③豆腐のひき肉あんかけ	①軟飯 ②小松菜のスープ ③豆腐のひき肉あんかけ	①米 ②小松菜 人参 だし 塩 ③豆腐 玉葱 鶏ひき肉 だし 醤油 片栗粉
10	水	①おもゆ(しらす入り) ②じゃが芋 ③キャベツ	①しらす粥 ②キャベツの味噌汁 ③ポテトサラダ	①しらす軟飯 ②キャベツの味噌汁 ③ポテトサラダ	①米 しらす ②キャベツ 人参 だし 味噌 ③じゃが芋 玉葱 きゅうり 卵なしマヨ ネーズ 塩	①パン粥 ②じゃが芋のスープ ③カレイのチーズ煮 ④バナナ	①食パン ②じゃが芋のスープ ③カレイのチーズ煮 ④バナナ	①食パン 牛乳 ②じゃが芋 玉葱 だし 塩 ③カレイ キャベツ 人参 粉チーズ ④バナナ
11	木	①おもゆ ②豆腐 ③人参	①お粥 ②冬瓜のすまし汁 ③ひき肉と豆腐のあんかけ	①軟飯 ②冬瓜のすまし汁 ③豆腐ハンバーグあんかけ	①米 ②冬瓜 人参 だし 塩 醤油 ③豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 塩 だし 醤油 片栗粉	①お粥 ②玉葱のスープ ③カレイと野菜の味噌煮	①軟飯 ②玉葱のスープ ③カレイと野菜の味噌煮	①米 ②玉葱 もやし だし 塩 ③カレイ 冬瓜 人参 だし 味噌
12	金	①おもゆ ②カレイ ③じゃが芋	①お粥 ②かぶのスープ ③カレイとじゃが芋の煮物	①軟飯 ②かぶのスープ ③カレイとじゃが芋の煮物	①米 ②かぶ かぶの葉 だし 塩 ③カレイ じゃが芋 人参 だし 醤油	①ツナとブロッコリーのお粥 ②人参のスープ ③かぶのミルク煮	①ツナとブロッコリーのお粥 ②人参のスープ ③かぶのミルク煮	①米 ツナ ブロッコリー ②人参 玉葱 だし 塩 ③かぶ 牛乳 塩
13	土	①おもゆ ②豆腐 ③かぼちゃ	①お粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と大根の煮物	①軟飯 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と大根の煮物	①米 ②かぼちゃ 玉葱 だし 味噌 ③豆腐 大根 人参 だし 醤油	①お粥 ②大根のすまし汁 ③かぼちゃのひき肉あんかけ	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③かぼちゃのひき肉あんかけ	①米 ②大根 人参 だし 塩 醤油 ③かぼちゃ 鶏ひき肉 だし 醤油 片栗粉
30	火	①おもゆ ②しらす ③小松菜	①お粥 ②小松菜のスープ ③かぼちゃとツナのミルク煮	①軟飯 ②小松菜のスープ ③かぼちゃとツナのミルク煮	①米 ②小松菜 人参 だし 塩 ③かぼちゃ 玉葱 ツナ 牛乳 塩	①トマトスパゲティ ②かぼちゃのスープ ③オレンジ	①トマトスパゲティ ②かぼちゃのスープ ③オレンジ	①スパゲティ なす 玉葱 鶏ひき肉 ケチャップ 三温糖 ②かぼちゃ 人参 だし 塩 ③オレンジ
31	水	①おもゆ ②カレイ ③ほうれん草	①カレイと人参のお粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③キャベツのサラダ	①カレイと人参のお粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③キャベツサラダ	①米 カレイ 人参 ②ほうれん草 玉ねぎ だし 塩 醤油 ③キャベツ きゅうり 人参 卵なしマヨ ネーズ 塩	①お粥 ②じゃが芋スープ ③ひき肉のケチャップ煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③鶏団子のケチャップ煮	①米 ②じゃが芋 ほうれん草 だし 塩 ③鶏ひき肉 玉葱 パン粉 ケチャップ 三 温糖